# BIULETYN sportowy WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W KATOWICACH

Nr 10 (138) i 11 (139) Katowice, 15 maja 1958 r. Rok VI

## SPIS TREŚCI:



# SPRAWY OGÓLNE

## ZARZĄDZENIE

**Ministra Obrony Narodowej i Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 11 stycznia 1958 r. w sprawie wykonywania zadań Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w stosunku do wojskowych klubów sportowych**

Na podstawie art. 10 ust. 2 dekretu z dnia 18 stycznia 1956 r. o organizacji spraw kultury fizycznej (Dz. U. Nr 2 poz. 12) zarządza się co następuje:

§ 1

1. Nadzór nad całokształtem działalności wojskowych klubów sportowych sprawują:
   1. Główny Komitet Kultury Fizycznej oraz wojewódzkie (równorzędne) komitety kultury fizycznej na terenie swego działania.
   2. Ministerstwo Obrony Narodowej (Rada Wychowania Fizycznego i Sportu przy Ministrze Obrony Narodowej oraz Okręgowe Rady WF i Sportu przy Dowództwach Okręgów Wojskowych, Marynarki Wojennej, Wojsk Lotniczych i Obrony Przeciwlotniczej Obszaru Krajowego).

2. Główny Komitet Kultury Fizycznej oraz wojewódzkie (równorzędne) komitety kultury fizycznej sprawują nadzór nad działalnością wojskowych klubów sportowych na zasadach ogólnych, mających zastosowanie w odniesieniu do wszystkich innych stowarzyszeń wychowania fizycznego i sportu.

3. Szczegółowy tryb i zakres nadzoru Ministerstwa Obrony Narodowej nad działalnością wojskowych klubów sportowych określają odrębne przepisy wydane przez Ministra Obrony Narodowej.

§ 2

Główny Komitet Kultury Fizycznej i Ministerstwo Obrony Narodowej wykonując nadzór nad działalnością wojskowych klubów sportowych ściśle współpracują ze sobą oraz konsultują wzajemnie wyniki kontroli.

§ 3

Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

Minister Obrony Narodowej
**Marian Spychalski**
Generał Broni

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
**Włodzimierz Reczek**

## ZARZĄDZENIE NR 11

**Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 20 lutego 1958 r. w sprawie wynagrodzenia wychowawców fizycznych zatrudnionych w Ośrodkach Wychowania Fizycz-**

**nego, Zespołach i Ogniskach Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Międzyszkolnych Klubach Sportowych**

Celem stworzenia możliwości zatrudnienia w Ośrodkach Wychowania Fizycznego, Zespołach i Ogniskach Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Międzyszkolnych Klubach Sportowych odpowiednich sił fachowych zarządza się co następuje:

§ 1

Prowadzenie zajęć w Ośrodkach Wychowania Fizycznego, Zespołach i Ogniskach Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej oraz Międzyszkolnych Klubach Sportowych należy powierzać przede wszystkim absolwentom wyższych i średnich szkół wychowania fizycznego oraz rocznych kursów wf w przypadku braku odpowiedniej ilości wychowawców fizycznych, będących absolwentami wyżej wymienionych szkół — prowadzenie zajęć można powierzyć instruktorom wf i sportu, którzy tytuły te uzyskali na krótkotrwałych kursach.

§ 2

Wychowawcy fizyczni wymienieni w § 1 mogą być zatrudnieni wyłącznie na podstawie umowy — zlecenia.

§ 3

Wynagrodzenie za jedną godzinę lekcyjną zajęć wf uzależnione jest od kwalifikacji oraz stażu pracy i wynosi:

| Staż pracy / Kwalifikacje | do 3 lat | do 5 lat | pow. 5 lat |
|---|---|---|---|
| absolw. wyższej ucz. wf | 14,40 | 16,50 | 18,00 |
| absolw. śr. szk. wf lub kursu rocznego wf | 10,80 | 13,00 | 15,60 |
| instruktor wf lub sportu | 10,80 | 12,00 | 12,00 |

§ 4

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 20 lutego 1958 roku.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
**Włodzimierz Reczek**

## KOMUNIKAT

**Głównego Komitetu Kultury Fizycznej — Departament Wychowania Fizycznego w sprawie przekazywania ewidencji instruktorskiej Związkom Sportowym oraz wymiany książeczek instorskich**

W związku z kierowanymi do nas zapytaniami Komitetów Kultury Fizycznej na temat przekazywania ewidencji instruktorów Polskim Związkom Sportowym oraz wymiany książeczek instruktorskich — Departament Wychowania Fizycznego wyjaśnia:

1. Wojewódzkie, Miejskie Komitety Kultury Fizycznej winny przekazać prowadzoną dotychczas kartotekę pomocników i instruktorów sportu odpowiednim Okręgowym Związkom Sportowym, względnie Okręgowym Zarządom Związków Sportowych.

2. Polskie Związki Sportowe mogą wydać dotychczasowym instruktorom sportu (posiadającym książeczki instruktorskie wystawiane przez Wojewódzkie, Miejskie Komitety Kultury Fizycznej) nowe książeczki instruktorskie. Podstawą do wydania zainteresowanemu nowej książeczki przez Polski Związek Sportowy może być jedynie odpowiedni zapis w dotychczas obowiązującej książeczce instruktorskiej — stwierdzający posiadanie tytułu pomocnika instruktora, względnie instruktora sportu (w starej nomenklaturze, tytuł: instruktora I względnie II klasy).

Po wydaniu książeczki instruktorskiej przez Polski Związek Sportowy Wojewódzki, Miejski Komitet Kultury Fizycznej, na którego terenie działania pracuje instruktor, winien anulować i odebrać dotychczas obowiązującą książeczkę instruktorską. Przy posiadaniu przez jedną osobę kilku tytułów instruktorskich, książeczkę instruktorską wydaną przez Wojewódzki, Miejski Komitet Kultury Fizycznej należy anulować i odebrać z chwilą wydania jej posiadaczowi nowych książeczek istruktorskich we wszystkich dyscyplinach sportowych, w których uzyskał tytuł pomocnika instruktora względnie instruktora. Książeczki instruktorskie wydane przez Wojewódzkie, Miejskie Komitety Kultury Fizycznej zachowują swą ważność w zakresie stopni trenerskich, pomocników instruktorów oraz instruktorów wychowania fizycznego. Jeżeli trener, pomocnik instruktora względnie instruktor wychowania fizycznego posiadał również tytuł (y) pomocnika (ów) instruktora (ów) względnie instruktora (ów) sportu, wówczas Wojewódzki, Miejski Komitet Kultury Fizycznej winien anulować odpowiednie zapisy w książeczce instruktorskiej po wydaniu nowej (wych) książeczki (czek) przez Polski Związek Sportowy (Polskie Związki Sportowe).

Przekazując powyższe wyjaśnienia zaznaczamy, że podstawą do przekazania ewidencji oraz wymiany książeczek instruktorskich jest zarządzenie Nr 108 Przewodniczącego GKKF z dnia 18. 11. 57 r. przesłany wg rozdzielnika do wszystkich Wojewódzkich, Miejskich Komitetów Kultury Fizycznej przy piśmie naszym z dnia 27. 12. 57 r. Znak: WF/1774/57.

Dyrektor Departamentu
Wychowania Fizycznego
**mgr. A. Gutowski**

## REGULAMIN

### „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej"

**I. Postanowienie ogólne**

§ 1

„Państwowa Odznaka Sprawności Fizycznej" (POSFiz) jest jednym ze środków w upowszechnianiu kultury fizycznej oraz sprawdzianem sprawności fizycznej społeczeństwa.

Celem „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" jest wdrożenie do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych, które zapewni utrzymanie dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej obywateli przez jak najdłuższy okres życia.

§ 2

Wprowadza się trzy rodzaje odznaki:

1) odznaka brązowa
2) odznaka srebrna
3) odznaka złota

przyznawanych zgodnie z niniejszym regulaminem.

§ 3

1. Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami: II — podstawowy, łatwiejszy, I — wyższy, trudniejszy.
2. Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4

Ustala się następujące kategorie wieku:

| kobiety | mężczyźni |
|---|---|
| 19 — 25 lat | 19 — 27 lat |
| 26 — 30 lat | 28 — 35 lat |
| 31 — 36 lat | 36 — 40 lat |
| od 37 lat wzwyż | od 41 lat wzwyż |

§ 5

Przy zaliczaniu do poszczególnych kategorii wieku bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

**II. Zdobywanie odznak**

§ 6

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się:

1) za pierwsze uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę brązową,

2) za drugie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo noszenia odznaki brązowej z podkładką żółtą,

3) za trzecie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo noszenia odznaki brązowej z podkładką zieloną,

4) za czwarte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką czerwoną,

5) za piąte uzyskanie wyników określonych zesta wem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę srebrną,

6) za szóste uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką żółtą,

7) za siódme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką zieloną,

8) za ósme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką czerwoną,

9) za dziewiąte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę złotą.

§ 7

1) Osoby ubiegające się o Państwową Odznakę Sprawności Fizycznej muszą spełnić warunki sześciu norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm w załączniku do niniejszego regulaminu.

2) Kobietom w wieku powyżej 45 lat i mężczyznom w wieku powyżej 50 lat, można przyznać odznakę mimo nie zdobycia jednej z norm.

§ 8

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia normy z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.

2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.

3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie komitetom kultury fizycznej.

§ 9

W ciągu jednego roku kalendarzowego możliwe jest tylko jednokrotne zaliczenie zdobytych norm.

§ 10

Zdobywanie norm „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" poprzedzane jest badaniami lekarskimi.

§ 11

Prawo organizowania i prowadzenia przygotowań do zdobywania „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:

1) Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
2) Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe",
3) Ośrodki Wychowania Fizycznego,
4) Kluby Sportowe,
5) Jednostki Wojskowe,
6) Inne organizacje i instytucje realizujące zadania wychowania fizycznego.

§ 12

Przeprowadzenie prób w celu zdobycia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej", organizują Powiatowe, Miejskie, Dzielnicowe Komitety Kultury Fizycznej, poprzez powołane w tym celu Komisje Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej.

§ 13

Zasady zdobywania oraz zadania i tryb pracy Komisji Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej określa instrukcja wydana przez Główny Komitet Kultury Fizycznej.

**III. Dokumentacja**

§ 14

Wprowadza się następującą dokumentację:

1) kartę zdobywania norm,
2) legitymację „Państwowej Odznaki Sprawości Fizycznej",
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak POSFiz.

§ 15

1. Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki brązowej jest karta zdobywania norm, zawierająca potwierdzenie zdanych norm.
2. Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 16

Na podstawie wypełnionych i potwierdzonych przez Komisję Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej kart zdobywania norm, Komitety Kultury Fizycznej wydają bezpłatnie legitymacje POSFiz.

§ 17

Posiadanie legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" uprawnia do noszenia odznaki POSFiz.

§ 18

Osoby, którym przyznano prawo do noszenia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" nabywają ją na koszt własny.

§ 19

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą Komitety Kultury Fizycznej.

§ 20

W wypadku zagubienia lub mimowolnego zniszczenia legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" Komitet Kultury Fizycznej który zatwierdził ostatnią odznakę, wydaje duplikat na podstawie księgi ewidencyjnej zatwierdzonych odznak.

§ 21

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych oznak przechowuje Komitet Kultury Fizycznej przez 10 lat, po czym kieruje ją do archiwum.

**IV. Podstanowienie końcowe**

§ 22

Komitety Kultury Fizycznej opracowują sprawozdania dotyczące ilości zdobytych odznak POSFiz dla władz nadrzędnych, zgodnie z ich wytycznymi.

§ 23

Zasady zdobywania i nadawania odznak POSFiz przez osoby wojskowe określą na podstawie niniejszego regulaminu ministerstwa.

§ 24

Prawo dokonywania zmian w niniejszym regulaminie przysługuje wyłączenie Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

## ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM POSF

| Rodzaj ćwiczeń | Mężczyźni | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 19 — 27 | | 28 — 35 | | 36 — 40 | | od 41 l. wzwyż. | |
| | II | I | II | I | II | I | II | I |
| Gimnastyka | wg. załącznika | | | | | | | |
| Pływanie | wg. załącznika | | | | | | | |
| Bieg 100 metrów | 14,5 | 13,5 | 15,3 | 14,3 | 16,5 | 15,5 | 18,0 | 16,5 |
| Skok w dal<br>lub skok wzwyż | 4,00<br>1,20 | 4 40<br>1,40 | 3,80<br>1,15 | 4,20<br>1,35 | 3,60<br>1,10 | 4,00<br>1,30 | 3,30<br>90 | 3,60<br>1,10 |
| Rzut granatem 700 g.<br>lub: Pchnięcie kulą 7,250 kg | 35<br>7,50 | 45<br>8,50 | 35<br>7,50 | 45<br>8,50 | 30<br>7,00 | 40<br>8,00 | 25<br>6,00 | 35<br>7,00 |
| Marszobieg 5 km.<br>lub bieg narciarski 12 km.<br>lub wycieczki piesze | 24,00<br>1,30 | 22,00<br>1,10 | 26,00<br>1,40 | 24,00<br>1,20 | 28,00<br>1,50<br>8 km. | 26,00<br>1,30<br>10 km. | 30,00<br>2,00<br>6 km. | 28,00<br>1,40<br>8 km. |

| Rodzaj ćwiczeń | Kobbiety | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 19 — 25 | | 26 — 30 | | 31 — 36 | | od 37 l. wzwyż | |
| | II | I | II | I | II | I | II | I |
| Gimnastyka | | | wg. załącznika | | | | | |
| Pływanie | | | wg. załącznika | | | | | |
| Bieg 100 metrów | 16,0 | 15,3 | 17,0 | 16,0 | 18,0 | 16,5 | 19,0 | 17,0 |
| Skok w dal<br>lub skok wzwyż | 3,20<br>1,55 | 3,80<br>1,15 | 3,10<br>1,00 | 3,60<br>1,10 | 3.00<br>95 | 3,40<br>1,05 | 2,80<br>90 | 3.30<br>1,00 |
| Rzut granatem 500 g.<br>lub pchnięcie kulą 5 kg. | 20<br>5,50 | 25<br>6,50 | 18<br>5,00 | 22<br>6,00 | 18<br>5,00 | 20<br>6,00 | 16<br>4,80 | 18<br>5,50 |
| Marszobieg 2 km.<br>lub bieg narciarski 8 km.<br>lub wycieczki piesze | 11,00<br>1,20 | 10,30<br>1,00 | 11.20<br>1,25 | 10.50<br>1,05 | 11,50<br>1,30<br>6 km. | 11,10<br>1,10<br>8 km. | 12,30<br>1,40<br>5 km. | 12,10<br>1,20<br>6 km. |

## NORMY PŁYWANIA (MĘŻCZYZN)

| | |
|---|---|
| | Kat. wieku 19—27 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 100 m<br>2) Skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m, lub nurkowanie pod wodą 10 sek. |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 150 m<br>2) Umiejętność ratowania tonącego |
| | Kat. wieku 28—35 lat |
| II i I stopień | Jak w kategorii wneku 19—27 lat |
| | Kat. wieku 36—40 lat |
| II i I stopień | Jak w kategorii wieku 19—27 lat |
| | Kat. powyżej 40 lat |
| II stopień | Przepłynięcie dystansu 50 mu |
| I stopień | Przepłynięcie dystansu 100 m |

## NORMY PŁYWANIA (KOBIETY)

| | |
|---|---|
| | Kat. wieku 19—25 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 100 m<br>2) Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m lub nurkowanie pod wodą 10 sek. |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 150 m<br>2) Umiejętność ratowania tonącego |
| | Kat. wieku 26—30 lat |
| II i I stopień | Jak w kategorii wieku 19—25 lat |
| | Kat. wieku 31—36 lat |
| II stopień | Przepłynięcie dystansu 500 m<br>Przepłynięcie dystansu 100 m |
| | Kat. wieku powyżej 36 lat |
| I stopień | Jak w kategorii wieku 31—36 lat |

## ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE KOBIET

Kategoria wieku 19—25 lat

II stopień

1) Z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem i mostek na rękach i nogach.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, z uniku przodem waga przodem z ramionami w bok, przejście do końca rónoważni i zeskok w bok z wymachem nogi i 1/4 obrotu do przyrządu.

3) Drążek wys. barków z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwiś postawny bokiem powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie ramion, wyprost, podskokiem z odbiciem obunóż powrót do przysiadu zwieszonego i w tempie wyskok do podporu oraz odmyk.

4) Kozioł wszerz wys. 110 cm — przeskok rozkroczny lub skrzynie wszerz — przeskok odwrotny (szermierczy), lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wysokości 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

I stopień.

1) Z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem mostek na rękach i nogach, powrót do leżenia, siad prosty ze skłonem w przód, zamachem nóg przewrót w tył do rozkroku i postawa.

2) Równoważnia wys. 120 cm — wejście dowolne, krokiem polkowym przejście do środka — waga przodem z ramionami w bok, przejście do końca, unik pod party, zamachem nogi zeskok zawrotny.

3) Drążek na wys. barków — wymyk przodem i odmyk.

4) Skrzynie wszerz wys. 110 cm — przeskok kuczny, lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

Kategorie wieku 26 — 30 lat

II stopień.

1) Z przysiadu przewrót w przód.

2) Równoważnia wys. 110 cm — wejście dowolne, chód do środka równoważni, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok do przysiadu, z dowolnym dochwytem przyrządu.

3) Drążek wys. piersi — z postawy wyskok do podporu przodek i odmyk o nogach podkurczonych.

4) Skrzynia wys. 100 cm — wyskok kuczny do postawy i z wymachem nogi w przód zeskok z 1/4 obrotu do półprzysiadu, lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień.

1) Z przysiadu przewrót w tył do rozkroku podpartego, wyprost tułowia i podskokiem postawa.

2) Równoważnia wys. 120 cm — wejście dowolne, ramiona w bok, marsz z wymachem lewej nogi w przód i dotknięcie prawą ręką stopy i odwrotnie 1/4 obrotu w lewo, chód bokiem do końca i zeskok w przód z wymachem jednej nogi z półobrotem i dochwytem przyrządu.

3) Drążek wys. barków — przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwis postawny bokiem — powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie ramion, wyprost, podskokiem z odbicia obunóż powrót do przysiadu zwieszonego i w tempie wyskok do podporu oraz odmyk.

4) Kozioł wszerz (wys. 100 cm) — przeskok rozkroczny lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu bez wsparcia nóg o przeszkodę.

Kategoria wieku 31 — 35 lat

II stopień.

1) Z siadu leżenie przewrotne i przerzutne z przytrzymaniem bioder rękami (świeca).

2) równoważnia wys. 80 cm — wejście dowolne, chód w przód do środka, na środku przysiad, chód na czworakach do końca, zeskok w bok do półprzysiadu, postawa.

3) Drążek wys. piersi — z postawy nachwytem przysiad zwieszony, wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, ugięcie rąk i wyprost powrót unikiem do przysiadu zwieszonego, postawa.

4) Skrzynie wrzesz wys. 100 cm — wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok w bok z wymachem nogi lub — kozioł wszerz — wyskok klęczny i z oparciem jednej ręki zeskok w przód z 1/4 obrotem lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień.

1) Z przysiadu przewrót w przód.

2) Równoważnia wys. 100 cm — wejście dowolne, chód do środka, unik z ramionami w bok, 1/4 obrotu, chód bokiem do końca 1/4 obrotu, przysiad z dochwytem przyrządu jednonóż zeskok w bok do pół przysiadu i postawy.

3) Drążek wys. piersi — z przysiadu zwieszonego wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, puszczeniem lewej ręki zwis postawny bokiem, powrót rzutem nóg, przysiad zwieszony, postawa.

4) Skrzynia, koń, kozioł wrzesz wys. 100 cm — wyskok kuczny zeskok w przód z 1/4 obrotu lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm z zastosowaniem dochwytu bez wsparcia nóg o przyrząd.

Kategoria wieku ponad 37 lat

I stopień.

1) Z siadu przejście do leżenia przewrotnego i powoli opuszczanie nóg do leżenia tyłem.

2) Równoważnia wys. 130 cm — wejście dowolne, chód do końca, dowolny zeskok w bok.

3) Drążek wys. barków — przysiad zwieszony, kolejne wystawienie nóg w przód, zwis postawny, wymach prawą i lewą nogą w przód, kolejnym dostawieniem przysiad zwieszony i postawa.

4) Skrzynie wys. 80 - 100 cm skośnie — wyskok zawrotny do klęku podpartego i zeskok lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę zaczepioną skośnie (twarzą w kierunku wyższego punktu zaczepu).

I stopień.

1) Z przysiadu podpartego kolejnym odstawieniem nóg w tym podpór leżąc przodem, powrót do przysiadu podpartego, postawa.

2) Równoważnia wys. 60 cm — wejście dowolne, chód do środka, 1/2 obrotu, chód tyłem do końca, przysiad, zeskok w bok z przytrzymaniem się równoważni.

3) Drążek wys. barków — z przysiadu zwieszonego kolejne odstawienie nóg w przód do zwisu postawnego, ugięcie rąk, wyprost, kolejny powrót do przysiadu, postawa.

4) Skrzynia skośnie wys. 100 cm — wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok z wyprostem nóg w kolanach, lub — z miejsca, z odbiciem jedną nogą o przeszkodę — przeskok na drugą stronę z wymachem nogami i rękami, z elastycznym doskokiem na obie nogi.

U w a g a: dla kobiet powyżej 50 lat odbycie próby gimnastyki może zastąpić zaświadczenie systematycznego uczęszczania na ćwiczenia gimnastyczne w zorganizowanym zespole w ciągu co najmniej 3 miesięcy.

## ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE MĘŻCZYZN

Kategoria wieku 19 — 27 lat

II stopień.

1) Z przysiadu dwa przewroty w przód.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — chód przodem do środka, półobrót, chód tyłem do końca, zeskok w bok z 1/4 obrotu do równoważni lub — lina, wys. 4 m — wspinanie z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.

3) Drążek, wys. głowy — wymyk przodem nachwytem do podpory, przemach okroczny prawą w przód do podporu okrocznego, przemach lewą z 1/4 obrotu w prawo do zeskoku.

4) Skrzynia wzdłuż wys. 110 cm lub kozioł wszerz wys. 140 cm — przeskok rozkroczny lub przeskok zawrotny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

I stopień.

1) Z postawy przewrót w przód i przewrót w tył.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — chód przodem, na środku waga przodem, na końcu podpór przodem, zejście odmykiem lub — lina wys. 4 m — wspinanie się na samych rękach i zejście z pomocą nóg.

3) Drążek, wys. dosiężna — ze zwisu nachwytem przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem i przerzutnego, wydźwig tyłem do podporu tyłem, półobrót do podporu przodem, podmykiem zamach, zeskok w tylnym zamachu.

4) Skrzynia wzdłuż, wys. 110 cm lub kozioł wszerz wys. 120 cm — przeskok kuczny lub — skrzynia wys. 120 cm — przeskok odboczny.

Kategoria wieku 28 — 35 lat

II stopień.

1) Z przysiadu przewrót w tył.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne chód do środka, przekroczenie poprzeczki na wys. 50 cm, przysiad z dochwytem, zeskok.

3) Drążek, wys. barków — wyskok do podporu przemach okroczny lewą, (prawą), półobrotu w prawo (lewo), z przemachem nogi prawej (lewej), w tył do podporu przodem, odmyk.

4) Skrzynia lub kozioł wszerz, 120 cm wys. — przeskok kuczny, lub skrzynia, wys. 130 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż — przeskok odwrotny (szermierczy).

I stopień.

1) Stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę lub drabinkę.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — przejście z ciężarem 5 kg — wejście i zejście dowolne lub — lina, wys. 4 m — wspinanie się z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.

3) Drążek, wys. głowy — wymyk przodem do podporu i odmyk.

4) Skrzynia wzdłuż, wys. 120 cm lub kozioł wszerz wys. 130 cm — przeskok rozkroczny lub skrzynia wys. 110 cm — przeskok zawrotny.

Kategoria wieku 36 — 40 lat

II stopień.

1) Z przysiadu przewrót w przód.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, półprzysiad i zeskok z dochwytem.

3) Drążek, wys. głowy — wyskok do podporu i odmyk w przód.

4) Skrzynie wszerz, wys. 120 cm — przeskok zawrotny o nogach podkurczonych lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

I stopień.

1) Z uniku podpartego stanie na rękach z oparciem nóg o drabinkę lub ścianę.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód przodem, przeniesienie ciężaru 5 kg zejście dowolne.

3) Drążek, wys. głowy — wymyk przodem i odmyk.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż przeskok odwrotny lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

Kategoria wieku ponad 40 lat

II stopień.

1) Z leżenia tyłem przejście do leżenia przerzutnego z chwytem bioder „świeca" i powrót do leżenia tyłem.

2) Równoważnia, wys. 110 cm — wejście dowolne, chód z ciężarem 3 kg do końca, przysiad i przytrzymanie się ręką za równoważnię, zejście.

3) Drążek, wys. piersi — wyskok do podporu i zeskok w tył.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm — wyskok zawrotny i zeskok lub — kozioł wzdłuż, wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

I stopień.

1) Z przysiadu podpartego, przewrót w przód.

2) Równoważnia, wys. 110 cm — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód do końca, przysiad i zeskok z dochwytem.

3) Drążek, wys. piersi — wyskok do podporu i odmyk.

4) Skrzynia wszerz, wys. 120 cm — przeskok kuczny lub — kozioł wszerz wys. 120 cm — przeskok rozkroczny.

Uwagi:

1. Ćwiczenia równoważne można również przeprowadzić na przyrządach zastępczych jak: tram, kładka, listwa ławeczki gimnastycznej itp. Rozmiary przyrządu winny wynosić: szerokość 10 — 15 cm, długość 4 m. Wysokość podana jest przy każdym ćwiczeniu.

2. Drążek gimnastyczny można zastąpić przyrządem zastępczym jak: tram, bariera, belka itp.

3. Jako przeszkodę w skokach można stosować skrzynię, drążek, tram, żerdź itp.

## REGULAMIN

## „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej"

### I. Postanowienia ogólne.

§ 1

„Młodzieżowa Odznaka Sprawności Fizycznej (MOSFiz) jest jednym ze środków zmierzających do wszechstronnego rozwoju fizycznego, wzmocnienia zdrowia i podniesienia poziomu sprawności fizycznej młodzieży — przyszłych budowniczych Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

§ 2

Wprowadza się cztery rodzaje odznak
1) odznaka żelazna
2) odznaka brązowa
3) odznaka srebrna
4) odznaka złota
przyznawanych za wypełnienie warunków określonych regulaminem odznaki dla odpowiednich kategorii wieku.

§ 3

1) Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami: II — podstawowy, łatwiejszy, I — wyższy, trudniejszy.

2) Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4

Ustala się następujące kategorie wieku:
12 lat
13 — 14 lat
15 — 16 lat
17 — 18 lat

§ 5

Przy zaliczaniu do kategorii wieku, bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

### II. Zdobywanie odznak

§ 6

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się odpowiednio do kategorii wieku i poziomu posiadanej sprawności:
1) dla kategorri wieku 12 lat — odznakę żelazną, brązową,
2) dla kategorii wieku 13 — 14 lat — odznakę żelazną, brązową,
3) dla kategorii wieku 15 — 16 lat — odznakę żelazną, brązową, srebrną,
4) dla kategorii wieku 17 — 18 lat — odznakę żelazną, brązową, srebrną, złotą.

§ 7

Ubiegający się o „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" muszą zdać sześć norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm — załączniku do niniejszego regulaminu.

§ 8

Zdobywanie norm na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" poprzedzone jest badaniami lekarskimi.

§ 9

1) Okresem realizacji każdego z wymienionych rodzajów odznaki jest rok szkolny.

2) W ciągu jednego roku szkolnego można zdobyć tylko jeden rodzaj odznaki.

§ 10

Prawo przygotowywania do zdobywania „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:
a) szkoły,
b) szkolne ośrodki, koła lub kluby sportowe,
c) domy młodzieżowe, obozy, kolonie,
d) organizacje skupiające młodzież.

§ 11

Przeprowadzenie prób na „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej" organizują:

a) dla młodzieży szkolnej — nauczyciele wychowania fizycznego,
b) dla młodzieży pozaszkolnej — Komitety Kultury Fizycznej poprzez powołane w tym celu komisje MOSFiz.

§ 12

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia normy z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.
2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.
3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie wojewódzkim Komitetom Kultury Fizycznej.

### III. Dokumentacja

§ 13

Wprowadza się następującą dokumentację:
1) kartę (zeszyt) zdobywania norm,
2) legitymację „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej",
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak MOSFiz.

§ 14

1) Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki żelaznej jest karta (zeszyt) zdobywania norm zawierająca potwierdzenie zdobytych norm.
2) Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 15

Legitymacje „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej" wydają bezpłatnie Komitety Kultury Fizycznej na podstawie karty (zeszytu) zdobywania norm.

§ 16

Posiadanie legitymacji „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fyzycznej" uprawnia do noszenia odznaki MOSFiz.

§ 17

Osoby, którym przyznano prawo do noszenia „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej", nabywają je na koszt własny.

§ 18

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą Komitety Kultury Fizycznej.

### CWICZENIE GIMNASTYCZNE DZIEWCZĄT

Kategoria wieku 12 lat

II stopień.
1) Postawa zasadnicza z przysiadu podpartego przewrót w przód do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia — wejście dowolne na początku równoważni — przejście przodem z ciężarem 1 — 2 kg.
3) Skrzynia lub kozioł wszerz o wysokości 90 — 100 cm — rozbieg z odległości 12 — 15 m, wyskok klęczny i zeskok w przód, lub z rozbiegu i odbicia jedną nogą o przeszkodę na wys. 40 cm, wyskok w górę i doskok na miękkie podłoże na obie nogi.
4) Drążek, wysokość piersi z rozbiegu 4 — 5 kroków, wyskok do podporu, odmyk o nogach pcdkurczonych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień.
1) Postawa zasadnicza — z przysiadu przewrót w przód i w tył, powrót do postawy zasadniczej.
2) Równoważnia wys. 75 cm — wejście dowolne na początku równoważni i chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wys. 50 cm bez dotknięcia przeszkody, chód do końca i zeskok w bok.
3) Kozioł lub skrzynia wszerz wys. 100 cm — z rozbiegu z odległości 12 — 15 m wyskok kuczny i zeskok z odbiciem obunóż i wyprostem w locie.
4) Drążek wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategria wieku 13 — 14 lat

II stopień.
1) Postawa zasadnicza — z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i łącznie wyskok w górę z wymachem ramion w górę zewnątrz.
2) Równoważnia, wys. 100 cm na początku równoważni — wejście dowolne, chód do środka, półobrót tyłem do końca i zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.
3) Skrzynia wszerz wys. 100 cm — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z półobrotem do postawy lub — przeskok zwrotny z rozbiegu skośnego przez przeszkodę o wys. 80 cm w lewo i prawo.
4) Drążek wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu i domyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień.
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i w tył do skłonu podpartego w rozkroku — wyprost tułowia i podskokiem złączenie nóg.
2) Równoważnia, wys. 100 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód krokiem polkowym do środka 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i z wymachem nogi w przód zeskok z 1/4 obrotu z dochwytem jedną ręką za przyrząd.
3) Skrzynia, wys. 100 cm — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż przeskok odwrotny (szermierczy) w lewo i w prawo lub — przeskok zwrotny w lewo i w prawo przez przeszkodę o wys. 90 cm z rozbiegu na wprost.
4) Drążek wys. piersi — podchwytem zamachem jednonóż wymyk do podporu o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwięszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Kategoria wieku 15 — 16 lat

II stopień.
1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku, podskokiem przysiad podparty, w tempie przewrót w przód do przysiadu podpartego i wyskok w górę z półobrotem do postawy.
2) Równoważnia, wys. 110 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka z półprzysiadem i przenoszeniem nogi dołem w środku 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w przód, odbiciem obunóż z 1/2 obrotu i dochwytem oburącz za przyrząd.
3) Kozioł wszerz wys. 100 cm — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub skrzynia wzdłuż — wyskok kuczny — w tempie z dochwytem na końcu skrzyni zeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.
4) Drążek wys. głowy — stojąc poprzek przyrządu uchwyt zewnętrzny i zwis na podudziu oraz wyprost różnoimienny ramienia i nogi równolegle do przyrządu, zwis na podudziu i jednej ręce. Zmiana układu kończyn na przyrządzie oraz zeskok do półprzysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień.
1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty z odbiciem naprzemiannóż stanie na rękach z oparciem

nóg o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia wys. 110 cm — na początku równoważni wejście dowolne, chód przodem do środka, unik z ramionami w bok, waga przodem, wyprost tułowia z wykrokiem, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok z wymachem nogi w bok z 1/4 obrotu i dochwytem za przyrząd.

3) Skrzynia, kozioł wszerz, wys. 100 cm — z rozbiegu przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

4) Drążek, wys. barków — stojąc tyłem do przyrządu — skłonem w przód, dochwytem za przyrząd postawa zwieszona dowolnym odbiciem nogami zwis przerzutny tyłem, powrót o nogach złączonych do postawy zwieszonej tyłem, z krokiem w przód wyprost do postawy zasadniczej.

Uwaga: wagę na równoważni należy uczyć na lewej i prawej nodze.

Kategoria wieku 17 — 18 lat

II stopień.

1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty odbiciem naprzemiannóż, stanie na rękach z oparciem nóg o drabinkę lub o ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm na początku równoważni — wejście dowolne, chód przodem krokiem polkowym z podrzucaniem piłeczki powyżej wysokości głowy, na końcu 1/4 obrotu, odbiciem obunóż zeskok z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

3) Kozioł wszerz wys. 110 cm lub skrzynia wszerz na wys. 120 cm — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

4) Drążek, wys. barków — przysiad zwieszony, odbiciem obunóż rzutem nóg w przód zwis podstawny przodem powrót do przysiadu zwieszonego i łącznie wyskok do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

I stopień.

1) Postawa zasadnicza: wznos nogi i ramion w bok, przerzut bokiem w dowolną stronę.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku równoważni wejście dowolne, ramiona w bok — chód z wymachem prawej nogi w przód i dotknięciem lewą ręką stopy prawej nogi, to samo przeciwną, na środku waga przodem z ramionami w górę na zewnątrz, wyprost tułowia, chód do końca — 1/4 obrotu, zeskok w przód w locie rozkrok z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

3) Skrzynia luz kozioł wszerz wys. 110 cm z rozbiegu przeskok kuczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przyrządu nogami.

4) Drążek, wys. piersi — zamachem nogi wymyk przodem do podporu o ramionach prostych — przemach okroczny na zewnątrz do podporu okrocznego — przemach okroczny w tył tą samą nogą z 1/4 obrotu do zeskoku.

Uwaga:

1) Przerzutu bokiem należy uczyć w lewo i prawo.

2) Przemachów okrocznych na drążku uczyć w lewo i w prawo.

## ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE CHŁOPCÓW

Kategoria wieku 12 lat

II stopień.

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu podpartego przewrót do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia wys. 75 cm na początku równoważni, wejście dowolne — przejście przodem z piłką lub innym przedmiotem o wadze 1 — 2 kg.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 90 — 100 cm rozbieg w odległości 12 — 15 kroków, wyskok klęczny i zeskok w przód lub — przeskok z rozbiegu i odbicie jednonóż przez przeszkodę o wys. 40 cm.

4) Drążek, wys. piersi — z rozbiegu 4 — 5 kroków wyskok do podporu i odmyk w nogach podkurczonych.

I stopień.

1) Postawa zasadnicza: z przysiadu przewrót w przód i w tył do przysiadu podpartego.

2) Równoważnia, wys. 75 cm na początku równoważni — wejście dowolne — chód do środka, przejście pod przeszkodą umieszczoną nad równoważnią na wysokości 50 cm, bez dotknięcia przeszkody, chód do końca, zeskok w bok.

3) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 100 cm — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok z odbiciem z wyprostem w locie i z wymachem ramion w górę zewnątrz lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę o wys. 75 cm.

4) Drążek, wys. piersi — z miejsca wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

Uwaga: przeskoku zawrotnego uczyć w lewo i w prawo.

Kategoria wieku 13 — 14 lat

II stopień.

1)Postawa zasadnicza: z przysiadu dwa przewroty w przód i wyskok w górę z wymachem ramion w górę na zewnątrz.

2) Równoważnia, wys. 100 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka z ramionami w bok, półobrót, chód tyłem do końca, zeskok w bok z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wys. 120 cm z postawy wyskok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, powrót do postawy zasadniczej.

4) Kozioł wszerz wys. 110 cm — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub skrzynia wzdłuż, wys. 100 cm wyskok kuczny, zeskok rozkroczny lub przeskok zawrotny z odbicia obunóż przez przeszkodę o wys. 110 cm.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z naskoku przewrót w przód do przysiadu i przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku o nogach prostych — wyprost tułowia, podskokiem złączenie nóg.

2) Równoważnie, wys. 100 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka ¼ obrotu, na palcach lewej lub prawej nogi — chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wysokość głowy — zamachem i odbiciem jednonóż wymyk przodek do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszoneg, postawa zasadnicza.

4) Skrzynia lub kozioł wszerz, wysokość 120 cm — przeskok kuczny, lub — przeskok odwrotny (szermierczy) przez przeszkodę o wys. 100 cm z rozbiegu skośnego i odbicia jednonóż.

Kategoria wieku 15—16 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza z rozbiegu, przeskok lotny (tygrysi) ponad ławeczką i przewrót w przód do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. wejście dowolne, chód do środka, unik lewą, ramiona w bok — wykrok i unik prawą, ramiona w bok — chód do końca — zeskok dowolny.

3) Drążek, wysokość głowy — z przysiadu zwieszonego przemach nogi na zewnątrz do zwisu leżąc na podudziu, pośrednim zamachem wspierania na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny w tył do podporu i odmyk.

4) Skrzynia, kozioł, wszerz, wys. 100 cm z rozbiegu, przeskok kuczny.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: z uniku skłon podparty odbiciem naprzemiannóż — stanie na rękach z oparciem o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka, przejście nad poprzeczką ustawioną na wysokości 50 cm — 1/4 obrotu, chód bokiem do końca i zeskok w tył z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wysokość barków — nachwytem wymyk do podporu przodem, o ramionach prostych — zeskok w tył do pół przysiadu zwieszonego, łącznie w skok do podporu i odmyk o nogach prostych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.

4) Skrzynia, kozioł, wys. 110 cm z rozbiegu przeskok odwrotny w przód.

Kategoria wieku 17—18 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza: chód 3/5 kroków i z wykroku skłonem w przód i odbiciem naprzemian nóż stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub ścianę — powrót do przysiadu podpartego i do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wym. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka z ciężarem 3—5 kg., przekroczenie przeszkody (linka lub poprzeczka) na wys. 50 cm, dojście do końca równoważni i zeskok dowolny.

3) Drążek, wys. dosiężna — dochwyt i zamach jednonóż, wymyk przodem, do podporu przodem o ramionach prostych, odmyk do postawy zasadniczej.

4) Skrzynia wzdłuż, wysokość 120 cm — rozbiegu przeskok rozkroczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 110 cm, z rozbiegu i odbicia obunóż.

I stopień

1) Postawa zasadnicza: wznos nogi w bok, ramiona w bok, przerzut bokiem w jedną i w drugą stronę.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — na początku wejście dowolne, chód do środka, unik lewą, waga przodem z ramionami w bok, chód do końca, zeskok ze skurczem nóg, lub dana wys. 4 m — wspinanie z pomocą nóg i zejście.

3) Drążek, wys. dosieżna — dochwyt — zamachem nogi wymyk przodem, przemach okroczny lewą lub prawą w przód, spad w tył do zwisu na podudziu, wspieranie na podudziu do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą lub prawą w przód, zeskok z 1/4 obrotu.

4) Skrzynie wzdłuż wys. 110 cm — z rozbiegu przeskok kuczny, lub — przeskok odboczny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

Uwagi

1) Ćwiczenia równoważne można również przeprowadzać na przyrządach zastępczych jak: tram, kładka, listwa ławeczki gimnastycznej itp.

Rozmiary przyrządu winny wynosić: szerokość 10—15 cm., długość 4—5 m. Wysokość podana jest przy każdym ćwiczeniu.

2) Drążek gimnastyczny można zastąpić przyrządem zastępczym jak: tram, bariera, belka itp.

4) W ćwiczeniach gdzie zachodzi wykonanie w lewą lub w prawą stronę, należy uczyć w obie strony: np. obroty — przewroty i przerzuty bokiem — przemachy — przeskoki odwrotne lub zawrotne.

## NORMY PŁYWANIA DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW

| | |
|---|---|
| | Kategoria wieku 12 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 15 m<br>2) skok do wody na nogi i na głowę |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 25 m<br>2) skok do wody na nogi i na głowę |
| | Kategoria wieku 13—14 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 50 m<br>2) skok do wody na nogi i na głowę |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 50 m<br>2) Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m |
| | Kategoria wieku 15—16 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 50 m<br>2) Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 100 m<br>2) Skok do wody na nogi i na głowę z wys. 1 m |
| | Kategoria wieku 17—18 lat |
| II stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 100 m<br>2) Nurkowanie pod wodą przez 10 sek. |
| I stopień | 1) Przepłynięcie dystansu 150 m<br>2) Umiejętność ratowania tonącego |

## ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM MOSF

| Rodzaj ćwiczeń | Dziewczęta | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12 lat | | 13 — 14 | | 15 — 16 | | 17 — 18 | |
| | żelazna | | brązowa | | srebrna | | złota | |
| | II | I | II | I | II | I | II | I |
| Gimnastyka | | | wg. załącznika | | | | | |
| Pływanie | | | wg. załącznika | | | | | |
| Bieg 60 metrów | 11,2 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,5 | 9,6 | 10.5 | 9,5 |
| Skok w dal<br>lub skok wzwyż | 2,75<br>80 | 3,20<br>95 | 3,00<br>90 | 3.45<br>100 | 3,20<br>95 | 3,60<br>105 | 3,25<br>95 | 3,65<br>110 |
| Rzut piłką palantową.<br>lub granatem 500 g.<br>lub pchnięcie kulą dz. 4 kg. | 20 | 25 | 25 | 30 | <br>17<br>5.00 | <br>20<br>6.00 | <br>20<br>6.00 | <br>25<br>7.00 |
| Marszobieg 1000 metrów<br>lub wycieczki piesze | 8.00<br>6 km. | 7,30<br>8 km. | 7,30<br>9 km. | 7,00<br>12 km. | 7,00<br>10 km. | 6,30<br>12 km. | 6,30<br>12 km. | 6.00<br>15 km. |

## ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM MOSF

| Rodzaj ćwiczeń | Chłopcy | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12 lat | | 13 — 14 | | 15 — 16 | | 17 — 18 | |
| | żelazna | | brązowa | | srebrna | | złota | |
| | II | I | II | I | II | I | II | I |
| Gimnastyka | | wg. załącznika | | | | | | |
| Pływanie | | wg. załącznika | | | | | | |
| Bieg 60 metrów<br>100 metrów | 10,4 | 9,6 | 10,0 | 9,2 | 9,5 | 8,7 | <br>14,5 | <br>14,0 |
| Skok w dal<br>lub skok wzwyż | 3,20<br>95 | 3,65<br>110 | 3,45<br>105 | 3,90<br>115 | 3,90<br>115 | 4,40<br>125 | 4,00<br>120 | 4,50<br>135 |
| Rzut piłką palantową<br>lub rzut granatem 500 gr.<br>lub pchnięcie kulą 5 kg. | 30 | 35 | 35<br>20 | 40<br>25 | <br>20<br>6,50 | <br>30<br>7,50 | <br>35<br>7,50 | <br>45<br>8,50 |
| Marszobiegi 1001 metrów<br>1500 metrów<br>lub wycieczki piesze | 7,30<br><br>6 km. | 7,00<br><br>8 km. | 6,30<br><br>9 km. | 6,00<br><br>12 km. | <br>8,00<br>12 km. | <br>7,50<br>15 km. | <br>7.30<br>15 km. | <br>7,00<br>17 km. |

## Karta z książki ewidencyjnej zatwierdzonych odznak

| Nr legitymacji | Nazwiko i imię | Data urodz. | Przynal. do organiz. sportowej | Miejsce zamiesz. | Data nadania odznaki | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Żelaznej | | Brązowej | | Srebrnej | | Złotej | |
| | | | | | data | stopień | data | stopień | data | stopień | data | stopień |
| | | | | | | | | | | | | |

# KARTA ZDOBYWANIA NORM POSFiZ

n a   o d z n a k ę   b r ą z o w ą

..............................................................................

Nazwisko i imię

.............................................. Miejsce zamieszkania

.............................................. Data urodzenia

.............................................. Organizacja sportowa

.............................................. Miejscowość i data

P o t w i e r d z e n i e   z d o b y t y c h   n o r m

| Gimnastyka | Pływanie | Bieg | Skok | Rzut | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| Stopień .................... | Stopień .................... | Stopień .................... | Stopień .................... | Stopień .................... | Stopień .................... |

## AKTUALNY WYKAZ OKRĘGOWYCH ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH DZIAŁAJĄCYCH NA TERENIE WOJ. KATOWICKIEGO

| Lp. | Nazwa Okręgowego Związku Sportowego | Imię i nazwisko Prezesa Okr. Związku — nr telefonu | Dni i godziny urzędowe sekretariatu | Siedziba Związku |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Zarząd Okr. Polskiego Zw. Akrobatyki | Ob. mgr August Barczyk 321—51 | Codzienie od godz. 8—15 | Katowice, ul. Sokolska 9. Sekretarz — Przybylanka Łucja nr telef. 329—22 (LZS) |
| 2. | Atletyka | Ob. Adam Stolarczyk 314—87 | Poniedziałek 16—19 Piątek 16—19 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 410, V p. telefon 334—94 |
| 3. | Boks | Ob. Henryk Sadłowski 333—56 | Poniedziałek — środa — czwartek — piątek 16,30—21 | Katowice, ul Dąbrowskiego 23, pokój nr 511, V p. telefon 398—14 |
| 4. | Gimnastyka | Ob. Paweł Chrószcz 339—61 | Wtorek — piątek — sobota 16,30—21 | Katowice, ul Dąbrowskiego 23, pokój nr 511, V p. telefon 398—14 |
| 5. | Hokej na Lodzie | Ob. Walter Gansiniec 339—01 | Codziennie od godz. 10—18 | Katowice — Torkat ul. Bankowa tel. 384—62 |
| 6. | Hokej na Trawie | Ob. Zbigniew Raczkowski Łabędy 28 | Środy — piątki 8—16 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 505, V p. tel. 355—20 |
| 7. | Jaździectwo | Ob. Tadeusz Rybicki 314—12 | Czwartek 12—14 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 510, V p. tel. 334—94 |
| 8. | Kajakarstwo | Ob. Władysław Solecki | Środy — piątki 15,30—17,30 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro |
| 9. | Kolarstwo | Ob. Franciszek Różański 396—54 | Poniedziałki — środy — piątki od godz. 16—20 | Katowice, ul. Warszawska 6, pokój nr 26 |
| 10.<br>11. | Lekkoatletyka<br>Łucznictwo | Ob. Piotr Bałowski<br>Ob. Jerzy Pitner 311—12 | Poniedziałki — środy — czwartki — piątki od godz. 15—20 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 506, V p. tel. 331—58 |
| 12. | Łyżwiarstwo figurowe | Ob. Paweł Wrocławski 391—14 | Poniedziałek — środa — czwartek 14—21 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro |
| 13. | Narciarstwo | | Codzienie od godz. 9—13<br>Poniedziałek — wtorek — czwartek 16,30—20 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro<br>Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro |
| 14. | Polski Związek Piłki Palantowej | Ob. dr Maksymilian Buchalik | Codziennie od godz. 8—16 wtorki — 11—14 | Rybnik PKKF, ul. Rewolucji Październikowej 3 nr telefonu Rybnik 746 |
| | | Ob. Karol Krawczyk 211—04 | Codziennie od godz. 8—15 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój 508—509, V p. telefon 343—63 |
| 16. | Zagłębiowski Okr. Zw. Piłki Nożnej | Ob. inż. Wacław Held | Codzienine od godz. 16—19 z wyjątkiem soboty | Sosnowiec, ul. Związkowa 1 tel. nr 618—45 |
| 17. | Piłka Siatkowa | Ob. Władysław Głuszyński | Czwartek 15—18 Środa 15—20 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 117, I p. tel. 301—26 |
| 18. | Piłka Koszykowa | Ob. Czesław Mencel Bytom 39—36 | | |
| 19. | Piłka Ręczna | Ob. Tadeusz Tomosz 417—21 wewn. 154 | Codziennie od godz. 10—18, sobota 10—16 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 512, V p. tel. 368—80 |
| 20. | Pływanie | Ob. Lucjan Wilichnowski | Poniedziałek 8—17 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 510, V p. tel. 334—94 |
| 21. | Podnoszenie Ciężarów | Ob. Alojzy Pszczoła 329—94 wewn. 183 | Wtorki 16—19 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 510, V p. tel. 334—94 |
| 22. | Rugby | Ob. Stefan Michoński 351—59 | Codziennie od godz. 8—12 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 510, V p. tel. 334—94 |
| 23. | Saneczkarstwo | Ob. Leon Kazimierczak 307—30 | Codziennie od godz. 9—13 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 6, parter |
| 24. | Szachy | Ob. Roman Bąk 417—74 wewn. 178 | Wtorki od godz. 17—21 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro |
| 25. | Strzelectwo | Ob. Władysław Migas Gliwice 38—40 | Czwartek 14—21 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 507, V piętro |
| 26. | Szermierka | Ob. Jan Nawrocki 308—47 | Wtorek 17—19 Piątek 17—19 Sobota 9—12 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 506, V piętro |
| 27. | Tenis Stołowy | Ob. Władysław Oleksiak | Codziennie od godz. 11,30—19 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 542, V p. tel. 385—51 |
| 28. | Tenis Ziemny | Ob. Zbigniew Ochoński | Codziennie od godz. 8—12 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 510, V p. tel. 334—94 |
| 29. | Żeglarstwo | Ob. Zenon Skotnicki Bytom 26—31 | Wtorek 17—21 | Katowice, ul. Dąbrowskiego 23, pokój nr 505, V piętro |

## KOMUNIKAT NR 5/58

### Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Łuczniczego w Katowicach dot. zawodów korespondencyjnych rozegranych w dniu 22. 4. 1958 r. pomiędzy Nowo - Zelandzkim Klubem Łuczniczym w Whakarane a reprezentacją Katowic

Zarząd Okręgowy PZŁucz. podaje, iż strzelono nieznaną w Polsce konkurencję łuczniczą Burton Round na dystansach yardowych, zwycięstwo odnieśli łucznicy Śląska wygrywając stosunkiem punktów 1714:1633 Jest to pierwsze drużynowe zwycięstwo łuczników Katowic.

A oto wyniki indywidualne:

1) J. Pittner (Katowice) 608 pkt.
2) J. Dickson (Whakarane) — 607 pkt.
3) J. Tondera (Katowice) — 567 pkt.
4) S. Wilson (Whakatane) — 563 pkt.
5) Z. Siemek (Katowice — 539 pkt.
6) J. Volmuller (Whakarane) — 463 pkt.

Prezes Zarządu Okręgu
**J. Pittner**

## REGULAMIN

### Międzynarodowych Regat „O Puchar Śląska" na rok 1958

**1. Cel regat**

Celem regat jest nawiązanie bliższych kontaktów z żeglarzami z innych okręgów oraz z zagranicą, jak również popularyzacja sportu żeglarskiego na terenie Śląska.

**2. Termin i miejsce**

Regaty odbędą się na jeziorze Goczałkowice w dniach 2—5 września 1958 r.

**3. Kierownictwo**

Kierownikiem regat jest sędzia główny, organizatorem Zarząd Okręgu PZŻ.

**4. Uczestnictwo**

W regatach mogą brać udział zawodnicy
— polscy zgłoszeni przez kluby będące członkami PZŻ
— zagraniczni zaproszeni przez Zarząd Okr. PZŻ.

W regatach startować będzie również reprezentacja okręgu katowickiego, zgłoszona przez Zarząd Okręgu PZŻ.

**5. Program**

Regaty odbędą się w klasie Fin.

Otwarcie regat odbędzie się na przystani ZHP dnia 2 września 1958 r. o godz. 10.

Zamknięcie regat odbędzie się dnia 5 września 1958 r.

Szczegółowy program wyścigu ustali sędzia główny i poda do wiadomości zawodników w dniu 1 września 1958 r. w miejscu urzędowania KR.

Lista zawodników zostanie ogłoszona w dniu 1 września 1958 r. do godz. 19.

**6. Zgłoszenia**

Kluby będące członkami PZŻ dokonują zgłoszenia ilości jachtów do ZOPZŻ do dnia 25 sierpnia 1958 r.

Wpisowe wynosi 50 zł. od jachtu.

Wpisowe należy wpłacić na ręce skarbnika okręgu lub na konto OKPZŻ.

Zgłoszenia bez wpłaty wpisowego nieważne.

Zgłoszenia ostateczne w formie przewidzianej przepisami, należy złożyć na ręce SG do dnia 1 września 1958 r. godz. 13.

Zgłoszenie winno zawierać: imię i nazwisko zawodnika, numer na żaglu oraz stwierdzenie iż zawodnicy odbyli obowiązujące badania lekarskie.

Do zgłoszenia należy załączyć certyfikaty łodzi.

**7. Sposób przeprowadzenia regat**

Regaty zostaną przeprowadzone wg przepisów IYRU oraz niniejszego regulaminu. Przeprowadzonych będzie 6 wyścigów na trasie około 8 km. W wypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych ilość wyścigów może być zmniejszona do 4.

**8. Ocena wyników**

Ocena wyników prowadzona będzie w konkurencji indywidualnej wg punktacji olimpijskiej. Liczona będzie suma punktów po obliczeniu najgorszego wyścigu, bez względu na ilość przeprowadzonych wyścigów. Punktacja liczona będzie wg ilości jachtów zgłoszonych przy zgłoszeniach imiennych.

W wypadku zdobycia równej ilości punktów o zwycięstwie zadecyduje dodatkowy wyścig. W wypadku niemożności przeprowadzenia dodatkowego wyścigu o zwycięstwie zadecyduje ilość zajętych lepszych miejsc.

**9. Protesty i odwołania**

Protesty należy składać zgodnie z przepisami regatowymi. Kaucja protestowa wynosi 50 zł. Odwołania zgodnie z przepisami P. Z. Ż.

**10. Przepisy bezpieczeństwa**

Jachty muszą być wyposażone w odpowiedni sprzęt ratunkowy, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

**11. Nagrody**

Na zajęcie I miejsca nagroda przechodnia „Puchar Śląska". Za miejsca zajęte w pierwszej jednej trzeciej startujących dyplomy i plakietki pamiątkowe.

Puchar Śląska przechodzi na własność wygrywającego po 5-krotnym lub 3-krotnym kolejnym zwycięstwie.

**12. Sprawozdawczość**

Sprawozdanie złoży S. G. do Zarządu Okręgu P. Z. Ż. do dnia 15 września 1958 r.

**13. Zasady finansowania**

Koszty związane z organizacją imprezy oraz utrzymanie zawodników zagranicznych i reprezentacji Okręgu pokrywa Zarząd Okręgu P. Z. Ż.

**14. Przepisy specjalne**

Regulamin niniejszy zastępuje ogłoszenia o regatach.

Sekretarz **Pierzak** — Przewodniczący **Z. Skotnicki**

Przewodniczący Kolegium Sędziów
**S. Grodzki**

## REGULAMIN

### Regat żeglarskich o „Puchar Budownictwa Węglowego"

**1. Termin i miejsce**

Regaty odbędą się w dniach 30 — 31.VIII. br. na jeziorze Pogoria.

**2. Kierownictwo**

Kierownikiem regat jest sędzia główny, organizatorem Zarząd Okręgu PZZ.

**3. Uczestnictwo**

W mistrzostwach uczestniczyć mogą zawodnicy posiadający odpowiednie uprawnienia żeglarskie zgłoszeni przez kluby lub sekcje będące członkami PZŻ.

**4. Program i sposób przeprowadzenia**

Regaty przeprowadzone zostaną systemem klasowym na jachtach klasy „Finn" wg. przepisów IYRU. Przeprowadzonych zostanie 4 wyścigi. Regaty będą ważne o ile zostanie przeprowadzony jeden wyścig. Otwarcie regat odbędzie się w dniu 30.VIII. br. na przystani GKŻ Skwał o godzinie 10.

Zakończenie regat odbędzie się w dniu 31.VIII. br. o godz. 16. Start do I wyścigu nastąpi w sobotę dnia

30.VIII. br. o godz. 13. Szczegółowy program następnych startów poda sędzia główny w dniu 30.VIII. br. do godz. 12.00.

**5. Zgłoszenia**

Zgłoszenia winny być nadesłane do Zarządu Okręgu PZŻ w Katowicach do dnia 27.VIII. br. Wpisowe w kwocie 20 zł., należy wpłacić na konto Okręgu lub na ręce skarbnika. Zgłoszenia bez uiszczenia wpisowego nie ważne. Zgłoszenia winny zawierać: imię i nazwisko, nr na żaglu, nr cyrtyfikatu łodzi oraz oświadczenie klubu o zdolności zdrowotnej zawodników.

Do regat zostaną dopuszczone jachty przyjęte przez przedstawiciela ZO PZŻ po remoncie wiosennym (zgodnie z pismem ZO ZZŻ) oraz wyposażone w żagle produkcji krajowej.

**6. Ocena wyników**

Stosowana będzie punktacja olimpijska Wyniki oceniane będą indywidualnie. Przy pełnej ilości wyścigów najgorszy będzie odliczony. Przy nie pełnej ilości wyścigów liczona będzie suma punktów zdobyta we wszystkich wyścigach. W wypadku zdobycia równej ilości punktów o zwycięstwie zadecyduje dodatkowy wyścig.

**7. Protesty i odwołania**

Protesty należy składać w ciągu godziny od ukończenia wyścigu. Kaucja protestowa 30 zł. Odwołania zgodne z obowiązującymi przepisami.

**8. Nagrody**

Puchar Przechodni dla zwycięzcy. Nagrody pamiątkowe dla 3 pierwszych zawodników. Dyplomy dla 6 pierwszych zawodników, nie więcej jednak jak dla 1/2 startujących. Puchar przechodzi na własność po 5-krotnym lub trzykrotnym kolejnym zwycięstwie.

**9. Sprawozdawczość**

Sprawozdanie złoży sędzia główny do Zarządu Okręgu PZŻ w 2 egzemplarzach do dnia 10 września 1958 r.

**10. Zasady finansowania**

Koszta organizacyjne pokrywa Zarząd Okręgu PZŻ. Koszta nagród CZBW. Koszty utrzymania zawodników organizacje zgłaszające.

Sekretarz **L. Pienek** — Przew. Okr. Zarz. PZŻ **Z. Skotnicki**

Przew. Kolegium Sędziów
**S. Grodzki**

## REGULAMIN
## Żeglarskich Mistrzostw Śląska w klasie „O" na rok 1958

**1. Cel**

Celem mistrzostw jest wyłonienie mistrza okręgu w regatach eliminacyjnych oraz wytypowanie czołówki najlepszych zawodników.

**2. Termin i miejsce**

Mistrzostwa odbędą się na Jeziorze Dzierżno w dniach 5 — 7.IX. 1958 r.

**3. Kierownictwo**

Kierownikiem regat jest S. G., organizatorem ZOPZŻ

**4. Uczestnictwo**

W mistrzostwach startować mogą zawodnicy zgłoszeni przez kluby i sekcje będące członkami PZŻ w łącznej ilości 15 zawodników. Rozdzielnik zostanie opracowany w terminie późniejszym przez Prezydium Okręgu PZŻ.

**5. Program i sposób przeprowadzenia**

Regaty zostaną przeprowadzone wg przepisów IYRU systemem eliminacyjnym. Stosowana będzie punktacja olimpijska. Półfinały przeprowadzone zostaną w 3-ch grupach po pięciu zawodników. Przeprowadzonych zostanie 5 wyścigów na pięciu łodziach. Z każdej grupy do finałów kwalifikuje się 2 zawodników. W finale odbędzie się sześć wyścigów na 5 łodziach (każdy zawodnik w jednym wyścigu pauzuje). Otwarcie regat nastąpi w dniu 5.IX. 1958 r. o godz. 8, zamknięcie nastąpi w dniu 7.IX. br. o godz. 16. Otwarcie i zamknięcie odbędzie się na jeziorze Dzierżno. Szczegółowe terminy startów zostaną podane przez S. G. w komunikacie.

**6. Zgłoszenia**

Zgłoszenia (zgodne z rozdzielnikiem) należy nadesłać do Zarządu Okręgu PZŻ do dnia 27.VIII. 1958 r. wpisowe w wysokości 30 zł. od zawodnika należy wpłacić na konto Okręgu PZŻ lub na ręce skarbnika. Zgłoszenia bez uiszczenia wpisowego nieważne. Losowanie zawodników do grup półfinałowych odbędą się w dniu 27.VIII. 1958 r. w lokalu Zarządu Okręgu o godz. 17. Rozstawieni będą zawodnicy klubu, najlepsi zawodnicy wg uznania Prezydium Zarządu Okręgu. Kluby złożą oświadczenia o zdolności zdrowotnej zawodników.

**7. Ocena wyników**

Ocena wyników przeprowadzona będzie indywidualnie przez zsumowanie punktów z 5 wyścigów finałowych.

**8. Protesty odwołania**

Protesty winny być złożone do jednej godziny od chwili ukończenia wyścigu. Kaucja protestowa wynosi 30 zł. Odwołania zgodne z obowiązującymi przepisami.

**9. Nagrody**

Za zajęcie pierwszego miejsca — tytuł mistrza Śląska w klasie „O". Za pierwsze trzy miejsca nagrody pamiątkowe i dyplomy.

**10. Sprawozdawczość**

Sprawozdanie złoży S. G. do ZOPZŻ w 2 egzemplarzach do 17.IX. 1958 r.

**11. Zasady finansowania**

Koszty organizacyjne pokrywa ZOPZŻ. Koszty utrzymania zawodników pokrywają organizacje zgłaszające.

**12. Przepisy specjalne.**

Regulamin niniejszy zastępuje ogłoszenia o regatach.

Sekretarz **L. Pierzak** — Przew. Okr .PZŻ **Z. Skotnicki**

Przew. Kol. Sędziów
**S. Grodzki**

Redaguje i wydaje Kolegium Redakcyjne Biuletynu Sportowego przy WKKF w Katowicach, ul. Dąbrowskiego 23. Warunki prenumeraty: rocznie 80 zł. półrocznie 40 zł. kwartalnie 20 zł. Zamówienia kierować pod adresem WKKF. — Druk: RSW „Prasa" Katowice — Zam. 2128 Nakład: 600 egz. C-14